



رهنمایی خریداری واشنگتن

تطبيق از جنوری 2025



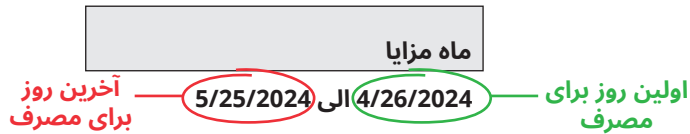
قبل از خریداری پلان بسازید

بررسی کنید که در فواید WIC شما کدام نوع غذاها موجود است. اینجا دو روش وجود دارد که شما می توانید این کار را انجام دهید:

- با شماره موجود در عقب کارت WIC خویش تماس بگیرید.
- از اپلیکیشن WICShopper استفاده کنید. کارت WIC خود را راجستر نموده و فواید فعلی را در بخش **My Benefits (فواید من)** ببینید.

اطمینان حاصل کنید که فواید در روزی که قصد خریداری دارید فعال هستند:

- لیست خریداری WIC چاپ شده در کلینیک WIC را بررسی کنید.



یا

- از اپلیکیشن WICShopper استفاده کنید، کارت WIC خود را راجستر نموده و My Benefits را مشاهده کنید.



یک لیست خریداری ترتیب کنید و بررسی کنید که کدام اجناس در WIC مجاز هستند:

- این راهنمای خریداری WIC به شما نشان می دهد که چی را "بخرید" یا "نخرید".
- اپلیکیشن WICShopper به شما امکان می دهد تا اقلام غذایی خاصی را جستجو کنید. به عنوان مثال، اگر پنیر را در My Benefits لیست شده دارید:
- « بالای پنیر کلیک کنید و پنیری که شما می خواهید را جستجو کنید تا ببینید آیا آن یک جنس مجاز WIC است.
- « شما پنیر یک برند را که می خواهید با فواید WIC خود بخرید مشاهده خواهید کرد.

یک فروشگاه پیدا کنید:

- برای پیدا کردن یک فروشگاه WIC در نزدیکی خود از اپلیکیشن WICShopper استفاده کنید.
- به جستجوی فروشگاه هایی باشید که درکلین های شان لوحه "WIC Accepted Here" (در اینجا پذیرفته می شود) وجود دارد.

از قیمت خرید خریطه های مواد غذایی آگاه باشید:

- خریطه ها فقط در صورتی توسط فروشگاه رایگان در اختیار شما قرار می گیرند که شما از کارت WIC خود برای خرید ضروریات تان استفاده کنید.
- **در غیر این صورت** نیاز خواهد بود تا شما قیمت خریطه های مواد غذایی را در صورتی که نیاز داشته باشید خودتان پرداخت کنید.

یا

- خریطه های قابل استفاده مجدد خودتان را بیاورید

رهنمایی های خریداری

1. قبل از خریداری پلان بسازید.
2. هنگام خریداری از ابزار WIC خود استفاده کنید.
3. آنچه را که باید هنگام خریداری بدانید.
3. درک اندازه بسته های غذایی.
4. در محل پرداخت فروشگاه.
- 5-4. رسیدهای WIC.
6. هنگامیکه غذا ها طبق توقع تحت پوشش WIC قرار نمی گیرند.

غذاهای مجاز WIC

7. غذای طفل
7. غلات طفل - میوه و سبزیجات.
8. غذای طفل - گوشت.
9. لوبیا - کنسرو شده.
10. لوبیا/نخود/عدس - خشک شده.
11. غلات صبحانه - گرم و سرد.
12. پنیر.
13. تخم.
14. ماهی - کنسرو و خریطه ای.
15. میوه ها، سبزیجات، و گیاهان تازه.
16. یخ زده.
17. میوه های کنسرو شده.
18. سبزیجات کنسرو شده.
19. شرکت کنندگان بزرگسال - بادنجان رومی/سبزیجات (46 oz).
20. شرکت کنندگان بزرگسال - یخ زده (11.5 یا 12 oz).
- 22-21. آب میوه اطفال - مخلوط یا ترکیبی (64 oz).
23. آب میوه اطفال - تک میوه (64oz).
24. آب میوه اطفال - جوس سبزیجات (64oz).
- 27-25. شیر - شیر گاو.
28. شیر - شیر بز.
29. شیر - ماست.
30. مسکه مملی.
31. نوشیدنی سویا.
32. توفو.
- انواع غله جات سبوس دار
- برنج قهوه ای 33
34. بلغور جو دوسر.
35. نان چپاتی نرم.
36. ماکارونی گندم سبوس دار.
37. نان گندم سبوس دار.
38. نان همبرگر و هات داگ گندم سبوس دار.

هنگام خریداری از وسایل WIC خود استفاده کنید

رهنمای خریداری WIC

- تا زمانیکه با اجناس مجاز WIC آشنا شوید، از این رهنما استفاده کنید.
- اگر تیلیفون هوشمند دارید، نسخه دیجیتلی رهنمای خریداری در اپلیکیشن WICShopper تحت عنوان "WIC Allowable Foods" (WIC غذاهای مجاز) و در صفحه WIC ما در doh.wa.gov/WIC/WICFoods موجود است.

اپلیکیشن WICShopper

- تأیید کنید در صورتیکه یک جنس در WIC مجاز باشد:
- بارکود روی بسته بندی جنس را با تیلیفون هوشمند خود اسکن کنید یا UPC 12 رقمی را وارد کنید.
- این اپلیکیشن به شما نشان می دهد که آیا یک جنس WIC Allowed (در WIC مجاز است) یا Not a WIC Item (جنس WIC نیست).
- اگر اپلیکیشن نشان می دهد که No Eligible Benefits (بدون فواید واجد شرایط)، پس یا شما فواید کافی ندارید و یا هم فواید مناسب برای گرفتن آن جنس را ندارید.

آنچه را که باید هنگام خریداری بدانید

فقط غذاهای WIC مورد نظر خود را خریداری کنید:

- مجبور نیستید که همه غذاهای WIC خود را همزمان خریداری کنید.
- برای مصرف کردن شما می توانید در اولین و آخرین روز استفاده هر چند باری که نیاز دارید خریداری کنید.
- مجبور نیستید از فواید WIC که نمی خواهید استفاده کنید.

هنگامیکه یک فروشگاه مواد غذایی خاص تأیید شده توسط WIC را که شما میخواهید، ندارد:

- بدانید که فروشگاه ها ملزم به داشتن همه غذاهای مورد تأیید WIC نیستند.
- می توانید از فروشگاه پرسید که آیا می توانند کالایی را سفارش دهند یا خیر.
- جنس مورد نظر را در فروشگاه دیگر جستجو کنید.

کوشش کنید تا فواید خود را قبل از آخرین روز برای مصرف استفاده کنید:

- این کار به کارمندان WIC وقت کافی می دهد تا در حل کردن هرگونه مشکل کمک کنند.

شما می توانید کوپون خود فروشگاه یا شرکت تولید کننده را دریافت کنید، مانند:

- یکی بخرید، یکی رایگان بگیرید
- فواید کارت وفاداری فروشگاه
- کوپون شرکت غذایی (مانند Darigold)
- پیشکش های ویژه فروشگاه

شما می توانید از این پیشکش های ویژه برای غذاهای غیر WIC استفاده کنید. به عنوان مثال، اگر Kellogg's پیشنهادهی برای خرید یک نوع غلات و دریافت یک رایگان داشته باشد، می توانید از فواید WIC برای خرید Rice Krispies استفاده کنید و سپس غلات رایگان دیگر دریافت کنید که ممکن است مجاز WIC باشد یا نباشد.

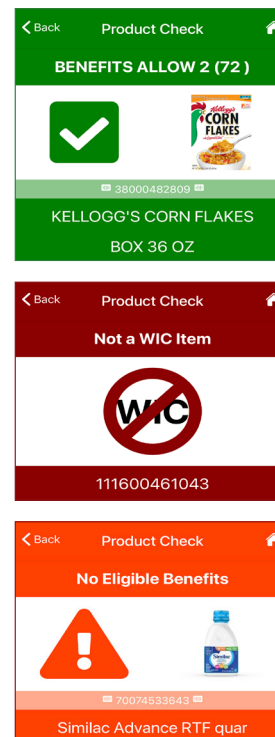
درک اندازه بسته های غذایی

WIC بسته های غذایی به اندازه های مشخص دارد چون WIC می خواهد مطمئن شود که شما از تمام فواید غذایی خود استفاده می کنید. به عنوان مثال، WIC اندازه های gallons، half gallon و quarts دارد. در نگاه اول، ممکن است درک آن آسان به نظر برسد. این تا زمانی است که متوجه شوید بعضی از نام های تجاری شیر از اندازه استندرد WIC استفاده نمی کنند. به عنوان مثال، half gallon شیر باید 64 oz در خود داشته باشد تا توسط WIC مجاز شود. هنوز، بعضی از نام های جدید تجاری فقط 54 oz شیر دارند.

اپلیکیشن WICShopper می تواند به سرعت بررسی کند که آیا یک جنس مجاز است یا نه. جدول پایین سایز های بسته های استندرد برای WIC را نشان می دهد.

اندازه ها و اختصارات بسته غذایی استندرد

بسته غذایی مایع	Ounces (oz)	Milliliter (ml) یا Liter (L)
1 Quart	32 oz	946 ml
Half (1/2) Gallon	64 oz	1.89 L
1 Gallon	128 oz	3.78 L
بسته غذایی جامد	Ounces (oz)	Grams (g)
Half (1/2) Pound	8 oz	226 g
1 Pound (lb)	16 oz	453 g
2 Pounds (lbs)	32 oz	907 g



مهم! این اپلیکیشن نمی تواند میوه ها و سبزیجات تازه را تشخیص دهد؛ حتی اگر آنها بارکود هم داشته باشند. آن اجناس با عنوان "Not a WIC Item" (جنس WIC نیست) اسکن می شوند، حتی اگر بیشتر محصولات تازه در WIC مجاز باشند. برای دیدن آنچه که ضرورت به دانستن آن دارید صفحه 16 رهنما را بررسی کنید.

در محل پرداخت فروشگاه

غذاهای WIC را از سایر اجناسی که می خرید جدا کنید:

- این در مواردی که مواد غذایی طبق توقع توسط کارت WIC پوشش داده نشود، کمک می کند. شما قادر خواهید بود تا جنس را سریعتر پیدا کنید.
- اقلام غذایی قیمت خود را در قسمت پیشرو بالای تسمه انتقال قرار دهید. به این ترتیب اگر فقط فواید کافی برای پوشش یکی از اجناس را داشته باشید، WIC برای جنس قیمت تر پرداخت می کند.
- یک محدودیت 50 جنس در زمان استفاده از کارت WIC شما وجود دارد. اگر شما قصد دارید مقداری زیادی غذا را یکبار بخرید، از خزانه دار فروشگاه بخواهید اجناس را به خرید های جداگانه مجزا کند.

کارت WIC خود را در ماشین کش کنید و پین خود را وارد نمایید:

- اگر یک مواد غذایی طبق توقع تحت پوشش فواید WIC قرار نمی گیرد، مجبور نیستید آن را بخرید.
- شما می توانید برای هر مواد غذایی که تحت پوشش فواید WIC قرار نمیگیرد (توسط Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP، برنامه کمک تغذیه تکمیلی)، پول نقد، دبت، کردیت)، پرداخت کنید یا آن را پس دهید.

رسیدات WIC

8 oz گندم کامل
1.75 CTR لوبیا، خشک یا کنسرو شده
39.5 OZ غلات - گرم / سرد
0 CTR مسکه ممپلی / لوبیا
30 OZ ماهی - کنسرو شده
** ختم حساب اولیه مفاد **

* بازخرید/خرید فواید eWIC *

0.25 CTR لوبیا، خشک یا کنسرو شده
1.39 1 S&W لوبیا سرخ
17 OZ ماهی - کنسرو شده
2.99 1 قطی تن ماهی در روغن دریایی
1.99 1 قطعات تن ماهی برند
** پایان بازخرید مفاد / خرید **

+++ مفاد باقی مانده eWIC +++
8 oz گندم کامل
1.5 CTR لوبیا، خشک یا کنسرو شده
39.5 OZ غلات - گرم / سرد
0 CTR مسکه ممپلی / لوبیا
13 OZ ماهی - کنسرو شده

فواید در نصف شب به تاریخ 5/25/2024 ختم می شوند

این بخش غذاهای موجود برای شما را قبل از شروع خریداری، لیست میکند.

بعضی از غذاها به اونس لیست شده اند، بعضی آنها ظرف گفته می شود و میوه ها و سبزیجات به دالر هستند.

این بخش غذاهایی را که به تازگی خریداری کرده اید لیست میکند.

این بخش بیلانس باقی مانده شما را لیست می کند. اینها غذاهای WIC هستند که تا روز آخر ماه برای خرید باقی مانده اند.

این آخرین روزی را که می توانید بقیه غذاهای WIC خود را برای این ماه خریداری کنید نشان میدهد. فواید بعدی WIC شما در ساعت 12:01 صبح روز بعد در دسترس است.

کاپی رسیدات خود را نگه دارید.

اگر سوالی دارید، رسیدات می توانند به کارمندان کمک کنند تا بفهمند چه اتفاق افتاده است. از رسیدات عکس بگیرید و آنها را در تیلیفون خود ذخیره کنید یا رسیدات را در پوشش شناسنامه و کارت WIC نگه دارید.

مهم! رسیدات بیلانس کارت WIC چاپ شده در فروشگاه تمام اجناس مجاز را نشان نمی دهد. به طور مثال، اگر بیلانس رسید "Milk - 1% Nonfat and Soy" (شیر - 1% بدون چربی و سویا) را نشان می دهد، به این معنی است که می توانید موارد زیر را دریافت کنید:

- تمام WIC به گزینه های کم چرب (1%) و شیر بدون چربی (0%)، شیر کم چربی صفر درصد، بدون چربی) یا نوشیدنی های سویا ذکر شده در این راهنمای خرید WIC اجازه داده اند. این شامل:

شیر گاو - بدون چربی (0%) و کم چرب (1%)

- مایع
- خشک
- پودر
- تبخیر شده/کنسرو شده
- اسیدوفیلوس
- بدون لاکتوز
- دوغ
- کفیر

شیر بز - کم چرب

- مایع

نوشیدنی سویا

در زیر یک مثال از آنچه در لیست خرید WIC از کلینیک دیده می شود در مقایسه با آنچه در رسید بیلانس کارت WIC در فروشگاه دیده می شود، آورده شده است.

لیست خریداری کلینیک WIC:

ماه مزایا	شماره مسلسل	مقدار	واحد اندازه گیری	توضیحات
4/26/2024	998833	11/00\$	\$\$\$\$	میوه ها و سبزیجات - کوپون ارزش نقدی
الی	998833	16	Ounce	نان گندم کامل یا غلات کامل
5/25/2024	998833	2	درجن	تخم - همه WIC
	998833	2	CTNR	مسکه ممپلی/لوبیا همه WIC
	998833	6	Gallon	شیر یا سویا (1% و بدون چربی) همه WIC - گاو، بز، سویا

رسید فروشگاه:

WIC EBT Benefit Balance Receipt			
Date:	5/4/2024	Time:	05:27PM
11.00	\$\$\$	Fruit & Veg - WIC	
16	OZ	WW Bread/Whl Grn - WIC	
2	DOZ	Eggs Dozen - WIC	
2	CTR	PB/Beans - WIC	
6	GAL	Milk - 1% Nonfat Soy	
These Benefits expire at MIDNIGHT on 5/25/2024			
*** End of benefit balance receipt ***			

هنگامیکه اجناس طبق توقع توسط WIC تحت پوشش قرار نمی گیرند

اگر سولاتی راجع به اینکه چرا یک ماده غذایی توسط فواید WIC تحت پوشش قرار نگرفته است، دارید:

- در صورت خریداری، از جنس عکس بگیرید یا کاپی تمام رسیدات را نگه دارید.
- "بخرید" و "نخرید" را در رهنمای خریداری مرور کنید تا ببینید چرا ممکن است جنس در WIC مجاز نباشد.
- اگر میوه های تازه و سبزیجات تحت پوشیده نیستند، به WIC اطلاع دهید. فروشگاه ها باید یک کودک WIC را به هر جنس اختصاص دهند حتی اگر بارکود روی آن باشد. بدون کودک WIC، کارت شما جنس را هنگام پرداخت تشخیص نمی دهد.
- با کلینیک WIC خود تماس بگیرید یا درخواست خود را به دفتر ایالتی WIC ارسال کنید: « با استفاده از "I couldn't buy this" (نمی توانم این را بخرم)" در اپلیکیشن WICShopper.
- به ما در wawicfoods@doh.wa.gov ایمیل کنید. ما باید موارد زیر را بدانیم:
 - « نام و موقعیت فروشگاه.
 - « تاریخی که کوشش کردید جنس را خریداری کنید.
 - « شماره کارت WIC.
 - « توضیحات جنس - رسیدات، عکسهای واضح یا تا حد امکان با جزئیات. اگر جزئیات به جای رسید یا عکس ارائه شود، ما در جستجوی موارد زیر هستیم:

◀ نوع غذا (شیر، غلات، و غیره)

◀ نام/نوع برند

◀ سایز بسته

◀ UPC 12 رقمی (شماره بارکود)

به عنوان مثال: Oatmeal, Bob's Old Fashioned Rolled Oats, 32 oz
UPC 039978021540

نظر به فروشگاه، شما همچنان ممکن است بتوانید جنس را به صورت آنلاین پیدا کنید و لینک را برای ما ارسال نمایید.

غلات طفل

نخرید
با اضافه نمودن:
طعم، میوه یا شیر خشک
پربیوتیک ها، پروبیوتیک ها یا DHA
قطی، جک یا خریطه
غلات برنج
بسته های یک نفره یا جداگانه

بخرید
باید باشد
8 oz یا 16 oz
خشک
این نام های تجاری:
Beech-Nut
Earth's Best
Gerber
این انواع:
جو
چند غله
جو دوسر
غلات کامل
ارگانیک
غیر ارگانیک
طبیعی

غذای طفل - میوه و سبزیجات

نخرید
با اضافه نمودن:
غلات/غذاهای غله ای - گرانولا، جو، برنج یا نودل
مصله جات مانند دارچین
گوشت ها
طعم دهنده ها یا قندها
خریطه ها
مرحله 3

بخرید
باید باشد
مرحله 1 یا 2
فقط میوه و سبزیجات ساده
اندازه ها:
جک های شیشه ای/ظروف پلاستیکی 4 oz
ظروف پلاستیکی 2 oz در بسته های دوتایی (در مجموع 4 oz)
ظروف پلاستیکی 4 oz در بسته های دوتایی (در مجموع 8 oz)
بکس های چند بسته ای
این نام های تجاری:
Beech-Nut
Earth's Best Organic
Gerber
Happy Baby Organic
O Organics
Tippy Toes
Wild Harvest Organic

شما میتوانید انتخاب نمایید

هر گونه ترکیب میوه و سبزیجات، ارگانیک، غیر ارگانیک

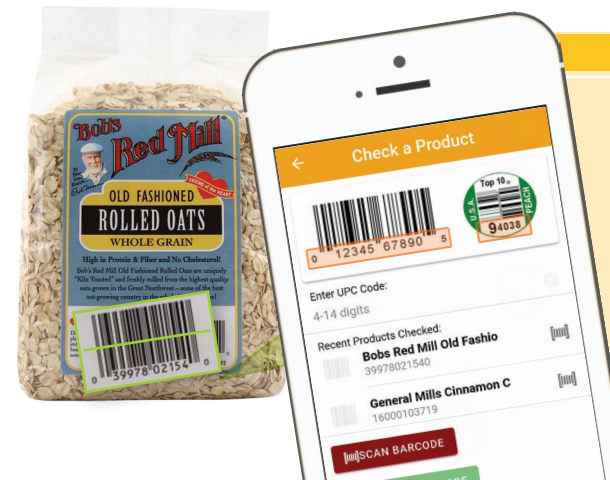
نکات خریداری

هنگام خرید غذای طفل میوه و سبزیجات، یک بسته 2 تایی به عنوان 2 ظرف در نظر گرفته می شود.



یادداشت

WIC به طور معمول غذاهایی که شما می توانید با فواید خویش بخرید را ایدیت می کند. همیشه محصول را اسکن کنید تا مطمئن شوید که محصول تأیید شده WIC می باشد. مطمئن شوید تا بارکود روی محصول را اسکن کنید و بارکود طاغچه فروشگاه را اسکن نکنید. این کار باعث اطمینان می شود که اپلیکیشن معلومات غلط ارائه نمی دهد.



Key Enter UPC

غذای طفل - گوشت

فقط نوزادانی که به طور کامل شیر مادر می خورند



بخرید

باید باشد

فقط یک نوع گوشت
مرحله 1 یا 2

جک های شیشه ای 2.5 oz

این نام های تجارتي:

Beech-Nut

Gerber

O Organics

Tippy Toes

Wild Harvest

شما ميتوانيد انتخاب نماييد

ارگانیک

غير ارگانیک

با آبگوشت یا ساس

نخرید

با اضافه نمودن:

طعم ها، قند ها، یا مصالحه جات

غلات، غله ها یا نودل

میوه یا سبزیجات

قطعات گوشت فرآوری شده

غذا های شب

مرحله 3

بخرید

باید باشد

قطی های 15 oz تا 16 oz

لوبیا ساده یا لوبیا سرخ شده ساده با چربی کم

شما ميتوانيد انتخاب نماييد

هر نوع نام تجارتي

سودیم کم یا کاهش یافته

قطی های جداگانه یا بسته 4 تایی

غير ارگانیک یا ارگانیک



نخرید

با اضافه نمودن:

طعم ها یا گوشت ها

عسل، شربت، شیره، شکر یا سایر شیرین کننده ها

لوبیای پخته

سلاد لوبیا

جوانه لوبیا

لوبیا مرچ دار

لوبیا سبز یا مومی

لوبیای مخلوط

سوپ های لوبیا

نخود

خریطة ها

شیر خشک

فقط نام تجارتي، اندازه، نوع و مقدار شیر خشک ذکر شده در WIC Benefits

خود را خریداری کنید. برای معلومات از شیرهای خشک مورد تایید WIC، به

www.doh.wa.gov/WICFoods/InfantFormula، مراجعه کنید، یا به

شماره 1-800-841-1410 تماس بگیرید.

خریداری لوبیا یا مسکه مپلی

شما می توانید کنسرو لوبیا، لوبیا خشک یا مسکه مپلی را با فواید WIC خود انتخاب کنید.

اندازه مناسب را انتخاب کنید! 1 CTR مسکه مپلی/لوبیای خشک یا کنسرو شده =



یا



یا



قطی های 15 oz تا 16 oz

16 oz

15-18 oz

خریداری کنسرو لوبیا اگر خرید کنسرو لوبیا را انتخاب می کنید، 1 ظرف (CTR) در لیست خرید = 4 قطی لوبیا. شما باید هر چهار قطی لوبیا را خریداری کنید تا مطمئن شوید که تمام فواید WIC خود را بدست آورده اید.

یک قطی لوبیا = 0.25 CTR

دو قطی لوبیا = 0.50 CTR

سه قطی لوبیا = 0.75 CTR

چهار قطی لوبیا = 1.0 CTR

در سراسر رهنما به جستجوی این علامت باشید.



این علامت نشان می دهد که کدام غذاهای WIC برای مادرانی که عمدتاً شیر می دهند، افزایش یافته اند. اگر به طور کامل شیر می دهید، شما همچنین ماهی دریافت خواهید کرد و نوزاد شما غذای گوشتی کودک دریافت خواهد کرد.

شیردهی فواید صحتی مادام العمر را برای مادران و نوزادان فراهم می کند.

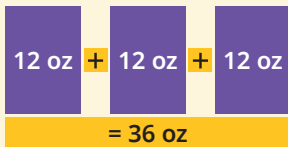


نخرید

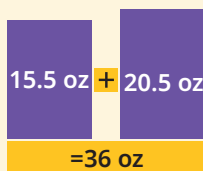
لوله ای

نکات خریداری

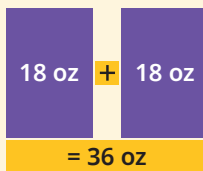
جزوه را در اپلیکیشن WICShopper یا آنلاین با عنوان "نگاتی برای خرید غلات صبحانه WIC" ببینید. جهت کمک در پیدا کردن اندازه های غلات و بسته بندی هایی که برای خانواده شما مناسب تر هستند، به شما کمک می تواند.



یا



یا



سایر ترکیبات 36:

15.5 + 20.5	9 + 9 + 9 + 9
18 + 18	9 + 9 + 18
14 + 22	10.6 + 13.4
16 + 20	+ 12
36	12 + 12 + 12
	12 + 24

بخرید

شما میتوانید انتخاب نمایید

- هر بسته تا 36 oz
- هر نوع نام تجاری
- بکس یا بسته
- آماده برای خوردن (غلات سرد)
- فوری یا معمولی (غلات گرم)
- فاقد گلوتن
- ارگانیک

نمونه هایی از انواع غلات سرد:

- غلات جواری
- غلات گندم
- برنج ترد
- غلات مربعی جواری
- غلات مربعی برنجی
- غلات مربعی جو
- غلات مربعی گندمی (با پوشش و بدون پوشش)
- جو توست شده / دایره ای (ساده و چند غله ای)
- تکه های جو عسلی با مغزباب

نمونه هایی از انواع غلات گرم:

- برنج قیماقی
- گندم قیماقی
- جو با عصاره مالت
- جو دوسر (بسته های سروینگ یک نفره بدون طعم)

غلات تایید شده توسط WIC با معیارهای تغذیه ای خاص مطابقت دارند.

- ما اطمینان حاصل می کنیم که:
- غلات ما حاوی شکر محدود هستند.
- غلات ما حاوی آهن هستند.
- 75% از غلات تایید شده ما از غلات کامل هستند.



نخرید

- با طعم یا مصالحه جات اضافه شده
- بکس ها
- جو
- مخلوط لوبیا و برنج
- فله (بر اساس وزن فروخته می شود)
- دانه های چیا
- دانه های قهوه
- لوبیا سرخ شده خشک
- فارو
- پخ زده
- لوبیا سبز
- ترکاری رسمی
- کینوا
- جوانه زده یا سبز شده
- سوپ یا مخلوط سوپ

بخرید

باید باشد

بسته 16 oz

شما میتوانید انتخاب نمایید

- هر نوع نام تجاری
- هر گونه تنوع
- غیر ارگانیک یا ارگانیک



خریداری لوبیا یا مسکه ممپلی

اگر لوبیای خشک را انتخاب می کنید ، 1 طرف (CTR) = یک خریطه لوبیای خشک 16 oz. برای معلومات بیشتر به صفحه 9 مراجعه کنید.

بخرید

باید باشد

تهیه شده از شیر گاو پاستوریزه شده ساخته شده در ایالات متحده امریکا

اندازه ها:

8 oz

16 oz (1 lb)

32 oz (2 lbs)

این انواع:

پنیر چدار (ملایم، متوسط، طعم قوی، طعم فوق العاده قوی، زرد یا سفید)

کولبی

کولبی جک

کولبی مونتری جک

مونتری جک

موزارلا

مانستر

پروولون

سوئیس

شما میتوانید انتخاب نمایید

هر نوع نام تجاری

این انواع:

توته یا تکه پنیر

پنیر خرد شده و رنده شده

توته های دراز پنیر

حلال یا غیر حلال

بخرید

با طعم ها، گیاهان، خسته ها، دانه ها، مصالحه جات یا سبزیجات اضافه شده است
توته یا بسته های یک نفره
پنیر تهیه شده از شیر خام
کوتیا
کات کراکر
پنیر خامه ای
پنیر دلی
مکعبی یا توته شده
موزارلا تازه
پنیر بز یا گوسفند
وارد شده
بدون لاکتوز
ارگانیک
پارمزان
مرچ جک
پاستوریزه شده امریکایی
کوسو فراسکو
ریکوتا
پاستوریزه نشده
پنیر وینتیج



بخرید

باید باشد

کارتن 12 عددی (1 درجن)

تخم مرغ پوست کنده



شما میتوانید انتخاب نمایید

هر نوع نام تجاری

هر اندازه: کوچک، متوسط، بزرگ، بسیار بزرگ یا فوق العاده بزرگ

تخم مرغ سفید یا قهوه ای

بدون قفس

ارگانیک یا غیر ارگانیک

امگا 3

بخرید

فله
DHA
خشک شده یا پودر شده
تخم مرغابی
محصولات جایگزین تخم مرغ
بارور
ساحه آزاد یا رشد کرده در چراگاه
تخم مرغ جوشانده
تخم مرغ مایع
کلسترول پایین یا کاهش یافته
پاستوریزه شده
چربی اشباع شده کاهش یافته

بخرید

شما میتوانید انتخاب نمایید

کنسرو تن ماهی/سالمون: حداکثر 20 oz
 خریطه های تن ماهی/سالمون 2.5-5 oz
 کنسرو ساردین 3.75 و 4.25 oz
 انواع تن ماهی: جامد، تکه ای
 رنگ تن ماهی: سفید، روشن
 هر نوع نام تجاری
 با طعم های اضافه شده
 تن ماهی آلپاکور
 بدون استخوان
 قطی، پاکت های المونیمی یا خریطه ها
 سودیم پائین
 بدون نمک اضافی
 بدون پوست
 اسکپ جک
 صید وحشی
 یلوفین



***یادداشت:** انتخاب اندازه های کنسرو و خریطه ای که مجموعاً 30 oz شوند، به شما این امکان را می دهد که بیشترین مقدار مزایای خود را به دست آورید.

بخرید

با غذاهای اضافه شده
 ساردین های بریزلینگ
 خشک شده
 خالص گوشت
 تازه
 یخ زده
 شیشه
 جک ماکرل
 ارگانیک
 ماهی سالمون سرخ
 دودی
 بسته های میان وعده
 تن ماهی تونگول

رهنمایی های خریداری

از راهنمای ماهی های صحتمند Department of Health (DOH)، وزارت صحت از طریق doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/healthy-fish-guide دیدن نمایید تا با شما در انتخاب های سالم در زمان خرید ماهی کمک نماید.

شما میتوانید ترکیبی از تن ماهی روشن، ماهی سالمون گلابی یا ساردین را به اندازه مقدار ounces (oz) ذکر شده در WIC Benefits تان انتخاب کنید.

مثال ها:

$$5 \text{ oz} + 5 \text{ oz} + 5 \text{ oz} + 5 \text{ oz} + 5 \text{ oz} = 30 \text{ oz}$$

یا

$$14.75 \text{ oz} + 3.75 \text{ oz} + 3.75 \text{ oz} + 3.75 \text{ oz} + 3.75 \text{ oz} = 29.75 \text{ oz}$$

بخرید

شما میتوانید انتخاب نمایید

هر نوع نام تجاری یا نوعیت
 توتو یا کامل
 میوه ها و سبزیجات تازه در خریطه ها، پوست صدف، پیاله ها، کاسه های پلاستیکی یا تشت ها
 میوه ها و سبزیجات تازه در پتنوس های فوم پیچانده شده در پلاستیک
 پتنوس ها و ظرف های میوه و سبزیجات محفلی بدون چتنی.
 گیاهان تازه با ریشه بریده شده یا با ریشه دست نخورده.
 سیر و زنجفیل تازه.
 غیر ارگانیک یا ارگانیک

نکات خریداری

شما می توانید ترکیبی از میوه ها و سبزیجات تازه و یخ زده خریداری کنید. به یاد داشته باشید، اگر غذاهای بیشتری از آنچه در WIC Benefits شما ذکر شده است انتخاب کنید، می توانید مصرف اضافی را بپردازید یا آن را نخرید.

بخرید

با اضافه نمودن:
 چتنی باب، مواد های تزئینی، چربی، روغن یا قورمه جات
 طعم ها، غذاها، خسته باب یا مصالحه جات
 میوه یا سبزیجات خشک شده
 شکوفه های خوراکی گلهها
 سبب های میوه
 پتنوس ها یا بشقاب های محفلی با چتنی باب
 مواد مورد استفاده سلا
 نیشکر
 گیاهان یا مصالحات خشک شده مانند دانه های وانیل، دارچین، رازیانه یا آویشن خشک.
 گیاهان گلدانی مانند ریحان گلدانی، رزماری گلدانی یا نعناع گلدانی.
 اقلام زینتی یا تزئینی مانند:
 مرچ خشک، سیر روی نخ، کدوچه، کدوی حکاکی
 شده یا رنگ شده



نخرید

با اضافه نمودن:
قندها، چربی ها، روغن یا نمک
میوه های کنسرو شده در شربت سنگین یا
"light"/"lite" (سبک/لایت)، آب کمی شیرین
شده یا عسل شیرین شده
رول اپ میوه
مخلوط های میوه و مغزجات
مربا های کنسرو شده و خانگی، زله، شربت
میوه یا مربای خالص
فیلینگ پای
خریطة ها

بخرید

شما میتوانید انتخاب نمایید
هر نوع نام تجاری یا نوعیت
قطی، شیشه یا ظرف پلاستیکی در هر سایزی
ساس سبب: ممکن است دارای دارچین باشد
اولین ماده ذکر شده یک میوه است.
غیر ارگانیک یا ارگانیک

نکات خریداری

شما می توانید ترکیبی از میوه ها و سبزیجات تازه و یخ زده خریداری کنید. به یاد داشته باشید، اگر غذاهای بیشتری از آنچه در WIC Benefits شما ذکر شده است انتخاب کنید، می توانید مصرف اضافی را بپردازید یا آن را نخرید.



نخرید

با اضافه نمودن:
چربی ها، روغن ها، نمک، چاشنی ها، مساله جات، قندها یا قورمه ها
گوشت، نودل، خسته باب، پاستا، برنج یا غله جات
پوشش دار یا آردی
کریمی شده
اقلام Deli
میوه های خشک، سبزیجات یا لواشک
چپس
پکوره
مخلوط کچالو، کچالو O'Brien®, Tater Tots®

نکات خریداری

شما می توانید ترکیبی از میوه ها و سبزیجات تازه و یخ زده خریداری کنید. به یاد داشته باشید، اگر غذاهای بیشتری از آنچه در WIC Benefits شما ذکر شده است انتخاب کنید، می توانید مصرف اضافی را بپردازید یا آن را نخرید.

بخرید

شما میتوانید انتخاب نمایید
هر اندازه بسته، بکس یا خریطه بخاردار
هر نوع نام تجاری
غیر ارگانیک یا ارگانیک
لوبیاهای منجمد مجاز هستند (مانند: نخود سیاه، ادامامه، نخود کاربانزو و لوبیای لیما).





نخرید

کارتن یا بوتل های شیشه ای
سرکه
کوکتل
نوشیدنی آب میوه
ارگانیک
پانچ
یخچالی
تصفیه نشده

بخرید

باید باشد
قطی های 46 oz یا بوتل های پلاستیکی
فقط غیر یخچالی
فقط این نام های تجاری و انواع

بادنجان رومی
Campbell's
Food Club
Haggen
Kroger
!That's Smart

سبزیجات
Campbell's V8 Essential Antioxidants
Campbell's V8 Hint of Black Pepper
Campbell's V8 Hint of Lime
Campbell's V8 Low Sodium
Campbell's V8 Original
Campbell's V8 Spicy Hot
Campbell's V8 Spicy Hot Low Sodium
Food Club
Haggen
Kroger



نخرید

با اضافه نمودن:
قندها، چربی ها، روغن یا نمک
کریمی شده همراه با ساس
کنسرو شده و
نگهداری شده در خانه
ساس (کیچ اپ)
زیتون
ترشی سبزیجات
سبزیجات با اضافه شده های:
گوشت ها، نودل ها، برنج، مغزجات،
پاستا، یا غلات

بخرید

شما میتوانید انتخاب نمایید
هر نوع نام تجاری یا نوعیت
قطی، شیشه یا ظرف پلاستیکی در هر سایزی
بادنجان رومی کنسرو شده: خرد شده، مکعبی،
ورقه ای، پوره، سس، خورشیدی یا رب
کنسرو سبزیجات مخلوط حاوی لوبیا
اولین ماده ذکر شده سبزیجات است
کچالوی شیرین
ممکن است طعم دهنده داشته باشد
غیر ارگانیک یا ارگانیک

نکات خریداری

شما می توانید ترکیبی از میوه ها و سبزیجات تازه و یخ زده خریداری کنید. به یاد داشته باشید، اگر غذاهای بیشتری از آنچه در WIC Benefits شما ذکر شده است انتخاب کنید، می توانید مصرف اضافی را بپردازید یا آن را نخرید.





بخرید

باید باشد

11.5 یا 12 oz یخ زده
فقط این نام های تجاری و انواع

سیب

Essential Everyday
Food Club
Freedom's Choice
Great Value
IGA
Kroger
Langers
Old Orchard
Signature Select
Tree Top
WinCo

انگور یا انگور سفید

Essential Everyday
Food Club
Great Value
Old Orchard
Welch's

گریپ فروت

هر نام تجاری 100% گریپ فروت

مالته

هر نام تجاری 100% مالته

میوه مخلوط

Dole

Orange Peach Mango
Pineapple Orange
Pineapple Orange Banana

Old Orchard

Apple Cherry
Apple Cranberry
Apple Kiwi Strawberry
Apple Passion Mango
Apple Raspberry
Apple Strawberry Banana

بخرید

Berry Blend
Blueberry Pomegranate
Cherry Pomegranate
Cranberry Blend
Cranberry Pomegranate
Cranberry Raspberry
Pineapple Orange
Pineapple Orange Banana
Welch's
White Grape Peach
White Grape Raspberry

اناناس

Dole
Old Orchard



نخرید

سرکه
کوکتل
نوشیدنی آب میوه
لیمو
آب لیمو
لیمو ترش
عصاره لیموترش
ارگانیک
پانچ نه 100% آب میوه
یخچالی
تصفیه نشده

بخرید

باید باشد

بوتل های پلاستیکی 64 oz
فقط غیر یخچالی
فقط این نام های تجاری و انواع

Essential Everyday

Berry
Cherry
Cranberry
Cranberry Raspberry
Grape Blend
100% Juice Punch

Food Club

Cranberry Raspberry

Great Value

Cranberry Blend
Cranberry Grape
Cranberry Pomegranate
White Grape and Peach

Haggen

Cranberry
Cranberry Raspberry

Juicy Juice

Apple Raspberry
Berry
Cherry
Cranberry Apple
Fruit Punch
Kiwi Strawberry
Mango

Orange Tangerine
Passion Dragonfruit
Peach Apple
Strawberry Banana
Strawberry Watermelon
Tropical

Kroger

Cranberry
White Grape Peach

بخرید

Langers

Apple Berry Cherry
Apple Cranberry
Apple Grape
Apple Kiwi Strawberry
Apple Orange Pineapple
Apple Peach Mango
Cranberry Grape Plus
Cranberry Plus
Cranberry Raspberry Plus

Ocean Spray

Cranberry Blackberry
Cranberry Cherry
Cranberry Concord Grape
Cranberry Mango
Cranberry Pineapple
Cranberry Pomegranate
Cranberry Raspberry
Cranberry Watermelon
Cranberry Elderberry

Old Orchard

Acai Pomegranate
Apple Cranberry
Berry Blend
Black Cherry Cranberry
Blueberry Pomegranate
Cherry Pomegranate
Cranberry Pomegranate
Immune Health Citrus
Immune Health Superfruit
Immune Health Superfruit
Kiwi Strawberry
Mango Tangerine
Orange Tangerine
Peach Mango
Red Raspberry
Strawberry Watermelon
Wild Cherry

آب فقط اطفال یک میوه (64 OZ) میوه

آب فقط اطفال میوه - مخلوط یا ترکیبی (64 OZ)

بخرید

اناناس

Essential Everyday
Food Club
Great Value
Kroger
Langers
Libby's
Old Orchard
Signature Select

جوس مالته

باید باشد

100% جوس مالته
قابل نگهداری در قفسه/بدون نیاز به یخچال
هر نوع نام تجاری

بعضی مثال ها:

Essential Everyday
Food Club
Golden Crown
Juicy Juice
Langers
Old Orchard
Signature Select
Tropicana



نخرید

به صفحه 22 مراجعه کنید.

بخرید

باید باشد

بوتل های پلاستیکی 64 oz
فقط غیر یخچالی
فقط این نام های تجاری و انواع

سیب

Best Yet
Essential Everyday
Food Club
Freedom's Choice
Great Value

Haggen
IGA

Juicy Juice

Kroger

Langers

Market Pantry

Mott's

Ocean Spray

Old Orchard

Signature Select

Tree Top

WinCo

انگور، انگور سرخ یا انگور سفید

Essential Everyday

Food Club

Freedom's Choice

Great Value

Haggen

IGA

Juicy Juice

Kroger

Langers

Market Pantry

Ocean Spray

Old Orchard

Signature Select

!That's Smart

Welch's

WinCo

نخرید

کارتن یا بوتل های شیشه ای

سرکه

کوکتل

یخ زده

نوشیدنی آب میوه

لیمو

آب لیمو

لیمو ترش

عصاره لیموترش

ارگانیک

پانچ نه 100% آب میوه

یخچالی

تصفیه نشده

بخرید

Signature Select

Cranberry

Cranberry Grape

Cranberry Raspberry

Tree Top

Apple Berry

Apple Cranberry

Apple Grape

Orange Passionfruit

Pineapple Orange Buy

Welch's (Bold)

White Grape Cherry

White Grape Peach

Orange Pineapple Apple



آب میوه - فقط برای اطفال - میوه - مخلوط یا ترکیبی (64 OZ)

مایع

بخرید
شما میتوانید انتخاب نمایید هر ترکیبی از gallons، half-gallons و quarts تا مقدار کل شیر ذکر شده در مزایای WIC شما.
اسیدوفیلوس
هر نوع نام تجاری
دوغ
غنی شده با کلسیم
کفیر
حلال
لاکتوباسیلوس
بدون لاکتوز
پروبیوتیک
ارگانیک
شیر بدون چربی با غلیظ کننده های اضافی (شیر خامه ای بدون چربی، Skim Supreme)

بخرید
باید باشد
فقط نوع چربی شیر (بدون چربی: 0%، کم چرب: 1%، چربی کاهش یافته: 2%، کامل) در فواید WIC شما ذکر شده است
quart size یا Gallon، 96 oz، half-gallon containers.
ظروف پلاستیکی یا کاغذی
شیر گاو
پاستوریزه شده
یخچالی
بدون طعم
شیر گاو تأیید شده توسط WIC با معیارهای تغذیه ای خاصی مطابقت دارد.
ما اطمینان می دهیم که شیر گاو ما حاوی موارد زیر است:
• حداقل 150 میکروگرام ویتامین A در هر پیاله
• حداقل 2.5 میکروگرام ویتامین D در هر پیاله



نکات خریداری

بعضی از شیرها مجاز نیستند زیرا نوع یا اندازه ظرف آنها اشتباه است. به عنوان مثال، fairlife® و a2 Milk® اندازه مناسبی ندارند. همچنین، شیر در ظروف شیشه ای مجاز نیست.

برای یک gallon می توانید دو half-gallons یا چهار quarts را ترکیب کنید.



0.25 GAL = 1 quart
یا 32 oz



0.5 GAL = 1 half gallon
یا 64 oz



1.0 GAL = 1 gallon
یا 128 oz

بخرید

باید باشد

بوتل های پلاستیکی 64 oz فقط غیر یخچالی فقط این نام های تجاری و انواع

Campbell's

Juicy Juice
Low Sodium Tomato Juice

Campbell's V8

Original 100% Vegetable Juice Low Sodium
100% Vegetable Juice Spicy Hot
100% Vegetable Juice

Food Club

Juicy Juice
Vegetable Juice
Spicy Vegetable Juice

Signature Select

Low Sodium 100% Vegetable Juice
Vegetable Juice
Juicy Juice

WinCo

Low Sodium 100% Vegetable Juice
100% Vegetable Juice



تبخیر شده

بخرید

باید باشد

فقط نوع چربی شیر (بدون چربی: 0%، کم چرب: 1%، چربی کاهش یافته: 2%، کامل) در فواید WIC شما ذکر شده است
 قطی های 12 oz
 شیر گاو
 پاستوریزه شده
 بدون طعم

***یادداشت:** برای معیارهای تغذیه‌ای شیر گاو به صفحه 25 مراجعه کنید.

بخرید

شما میتوانید انتخاب نمایید

هر نوع نام تجاری
 غنی شده با کلسیم
 حلال

خشک

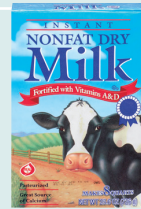
بخرید

باید باشد

فقط نوع چربی شیر (بدون چربی: 0%، کم چرب: 1%، چربی کاهش یافته: 2%، کامل) در فواید WIC شما ذکر شده است
 با 1 quart شیر یا بیشتر مخلوط می شود
 شیر گاو
 همگن شده
 پاستوریزه شده
 بدون طعم

شما میتوانید انتخاب نمایید

بکس ها، لوله ها، بکس های پلاستیکی یا خریطه ها
 هر نوع نام تجاری
 غنی شده با کلسیم
 حلال



***یادداشت:** برای معیارهای تغذیه‌ای شیر گاو به صفحه 25 مراجعه کنید.

نکات خریداری

مقدار ذکر شده در فواید WIC شما مساوی با مقدار شیر خشک پس از مخلوط شدن با آب است. برای کمک در تبدیل نمودن شیر خشک به quarts به جدول زیر مراجعه کنید.

بازسازی شیر خشک گاو

چربی شیر
 اندازه چاپ شده بر روی ظرف
 آب اضافه شده حاصل می کند

بدون چربی	9.6 oz	3 Quarts
بدون چربی	9.64 oz	3 Quarts
بدون چربی	25.6 oz	8 Quarts
بدون چربی	32 oz	10 Quarts
بدون چربی	64 oz	20 Quarts
کامل	12.6 oz	3 Quarts
کامل	28.1 oz	7 Quarts
کامل	56.3 oz	13 Quarts

هر نوع شیر گاو را خریداری نکنید

بسته های یک نفره یا جداگانه
 شیر غلیظ شده شیرین
 ظروف با حرارت فوق العاده بالا (UHT)
 شیر پاستوریزه ناشده
 قیماق به هم زده شده

طعم ها، غذاها یا مصالحه جات اضافه شده
 بادام، ناربال، کنف، برنج یا سایر نوشیدنی های غله جات یا خسته باب
 شیر خشک فله
 شیر کاکوئو
 شیر با چربی جایگزین
 بوتل شیشه ای
 نصف و نصف
 نوشیدنی لبنی کم کاربوهایدریت
 همگن نشده
 امگا 3

نکات خریداری

برای معلومات راجع به شیر بز به صفحه 28 و برای معلومات راجع به نوشیدنی سویا به صفحه 31 مراجعه کنید.

رهنمایی های خریداری

در بیشتر محصولات وقتی یک شیر کامل است روی لیبل آن عبارت "Whole Milk" (شیر کامل) نوشته نمی شود. 5 قطی برای هر gallon شیر بخرید تا از فواید کامل WIC خود برخوردار شوید.



5 قطی شیر تبخیر شده = 1 gallon

بخرید

شما می‌توانید انتخاب نمایید

با طعم ساده یا میوه (فقط در صورتی که کمتر از 40 grams شکر در هر 8 oz موجود باشد و شیرین کننده های مصنوعی وجود نداشته باشد) (به نخرید مراجعه کنید).
ستیویا مجاز است
یونانی (ارگانیک نیست)



نخرید

شیرین کننده‌های مصنوعی: آسپارتام، ساکارین یا سوکرالوز (Splenda™).
ماست 2% شیر گاو
با اضافه نمودن:
طعم ها، غله جات، گرانولا یا خسته باب
شیرینی، عسل، مصاله جات یا پروتین اضافه شده
فرنی یا مواد به هم زده شده
قابل نوشیدن یا فشردن
ماست یخ زده
سبک
ارگانیک
شیر خام
یک بسته یا چند بسته
بسته های ماست

بخرید

باید باشد

فقط نوع چربی شیر (بدون چربی: 0%، کم چرب: 1%، کامل) در فواید WIC شما ذکر شده است
1 quart (32 ounces)
ظرف پلاستیکی
شیر گاو
همگن شده
پاستوریزه شده
کمتر از 40 grams شکر در هر 8 oz

فقط این نام های تجاری

- Activia
- Best Yet
- Brown Cow
- Chobani
- Dannon
- Darigold
- Essential Everyday
- Food Club
- Fred Meyer
- Great Value
- Green Valley creamery
- Kroger
- LaLa
- Lucerne
- Market Pantry
- Mountain High
- Nancy's
- Oikos
- Open Nature
- Tillamook
- WinCo
- Yami
- Yoplait
- Zoi

بخرید

باید این نام های تجاری و نوعیت ها باشد:

Meyenberg

- 12 oz Evaporated Milk, Whole (3.5% Milk Fat)
- 12 oz Powdered Milk, Whole (3.5% Milk Fat)
- 32 oz (1 quart) Liquid Milk, Whole (3.5% Milk Fat)
- 32 oz (1 quart) Liquid Milk, Low Fat (1% Milk Fat)
- 64 oz (1 quart) Liquid Milk, Whole (3.5% Milk Fat)



Grace Harbor Farms

- 32 oz (1 quart) Liquid Milk, Whole (3.5% Milk Fat)
- 32 oz (1 quart) Kefir, Whole (3.5% Milk Fat)
- 64 oz (1 quart) Liquid Milk, Whole (3.5% Milk Fat)



شیر بز تأیید شده توسط WIC با تغذیه ای خاصی مطابقت دارد.

- ما اطمینان می‌دهیم که شیر بز ما حاوی موارد زیر است:**
- حداقل 150 mcg ویتامین A در هر پیاله
 - حداقل 2.5 mcg ویتامین D در هر پیاله

نخرید

سایر نام های تجاری شیر بز

بازسازی شیر خشک بز

آب اضافه شده حاصل می کند	اندازه ظرف
3 quarts شیر	1 قتی
6 quarts شیر	2 قتی
9 quarts شیر	3 قتی
12 quarts شیر	4 قتی
3 quarts شیر	خریبه 12 oz
4 quarts شیر	یک بکس از خریبه 12 oz

بخرید				
باید این نام های تجارتي و نوعیت ها باشد:				
برند	اندازه ها:	نوعیت	یخچالی یا غیر یخچالی	
	half gallon	Original	یخچالی	8th Continent
	32 oz (quart)	Original	فقط غیر یخچالی	Pacific Ultra
	,32 oz (quart), half gallon یا دو جوره بسته (2 half-gallon)	Original	یخچالی یا غیر یخچالی	Silk
	half gallon	Original	یخچالی	Bettergoods

نخرید	
Silk Light Original/Vanilla/Chocolate Silk Organic Original/Vanilla WestSoy, West life	سایر نوشیدنی های غیر لبنی مانند بادام، ناریل، کنف یا شیر برنج مخلوط ها یا قیماق ها
	8th Continent Complete 8th Continent Light Pacific organic Unsweetened Pacific Select
	Silk Vanilla/Very Vanilla/Chocolate Silk DHA Omega-3
نکات خریداری	
2 qts = 1 half gallon 4 qts = 1 gallon 2 half gallons = 1 gallon	

نخرید
فله (بر اساس وزن فروخته می شود) تازه آسیاب شده باشد یا خودتان آسیاب میکنید مسکه مپلی کم کاربوهایدريت گلیسمیک پایین مسکه سایر خسته باب یا دانه ها (مانند بادام، کاجو، کنجد) امگا 3 پودر شده خسته عسلی بریان شده برای خوراک یک نفر اسپریدها لوله های "فشاری" Valencia با اضافه نمودن: طعم ها، غذاها یا مصالحه جات روغن کتان یا گلرنگ چاکلیت عسل جیلی مارشمالو

بخرید
باید باشد 15-18 oz جک شما میتوانید انتخاب نمایید هر نوع نام تجارتي خام ای یا نرم تکه ای یا تکه ای درشت کریسپی یا خیلی کریسپی سودیم پائین مسکه مپلی طبیعی بدون شور دادن یا با شور دادن معمولی یا ارگانیک با نمک یا بی نمک


خریداری لوبیا یا مسکه مپلی

شما می توانید کنسرو لوبیا، لوبیا خشک یا مسکه مپلی را با فواید WIC خود انتخاب کنید.

اندازه مناسب را انتخاب کنید! 1 CTR مسکه مپلی/لوبیای خشک یا کنسرو شده =

				یا		یا	
قطی های 15 تا 16 oz					16 oz		15-18 oz

خرید مسکه مپلی اگر مسکه مپلی را انتخاب کنید، 1 ظرف ذکر شده در مزایای WIC معادل یک شیشه 15-18 oz مسکه مپلی است. خرید یک شیشه 18 oz به شما این امکان را می دهد که از مزایای خود حداکثر استفاده را ببرید.

جدید! از جنوری 2025، برنامه Washington WIC گزینه های اندازه گیری جدیدی برای بسیاری از غلات کامل ارائه داده است. بیشترین استفاده از مزایای کامل غلات کامل ممکن است به برنامه ریزی اضافی نیاز داشته باشد.

برای اطمینان از استفاده کامل از مزایای غلات کامل خود، بروشور "نکات استفاده از مزایای غلات کامل" را مشاهده کنید.

شما میتوانید انتخاب نمایید

- برنج قهوه ای
- جو دوسر
- نان چپاتی نرم
- مکرونی گندم سبوس دار
- نان گندم سبوس دار
- نان همبرگر و هات داگ
- گندم سبوس دار

نخرید

- با طعم ها، غذاها یا مصالحه جات اضافه شده
- پخته شده
- توفو دسر
- سرخ شده
- غیر یخچالی

بخرید

باید باشد

فقط قطی های 8 oz یا 16 oz

شما میتوانید انتخاب نمایید

- کامل، مکعبی یا توته شده
- غیر ارگانیک یا ارگانیک
- بیشتر سفت / فوق العاده سفت
- سفت
- سفت متوسط
- نرم
- خیلی نرم

توفو تایید شده توسط WIC با معیارهای تغذیه ای خاص مطابقت دارند. ما اطمینان حاصل می کنیم که توفوی ما حاوی 100 mg کلسیم به ازای هر 100 grams توفو باشد.



مفاد ماهانه 32 OZ یا بیشتر

ترکیبی از این ها را انتخاب کنید

12 oz

نان همبرگر گندم سبوس دار

14 oz

برنج قهوه ای، فوری
نان همبرگر گندم سبوس دار

16 oz

برنج قهوه ای
جو دوسر
نان چپاتی نرم
مکرونی گندم سبوس دار
نان گندم سبوس دار
نان همبرگر گندم سبوس دار
نان های هات داگ گندم سبوس دار

18 oz

جو دوسر

24 oz

جو دوسر
نان گندم سبوس دار

32 oz

برنج قهوه ای
جو دوسر

یادداشت: فهرست های بالا از اندازه های بسته بندی غلات کامل شامل تمام گزینه های اندازه بسته بندی تأیید شده توسط WIC نمی باشد.



مفاد ماهانه 16 OZ

فقط یکی را انتخاب کنید

12 oz

نان همبرگر گندم سبوس دار

14 oz

برنج قهوه ای، فوری
نان همبرگر گندم سبوس دار

16 oz

برنج قهوه ای
جو دوسر
نان چپاتی نرم
مکرونی گندم سبوس دار
نان گندم سبوس دار
نان همبرگر گندم سبوس دار
نان های هات داگ گندم سبوس دار

نکات خریداری

بسته به میزان مزایای ماهانه شما، خرید اندازه های بسته بندی خاص ممکن است منجر به باقی ماندن مزایای استفاده نشده شود.
برای مثال، اگر شما یک مزایای ماهانه 16 oz داشته باشید، خرید یک بسته 14 oz باعث می شود 2 oz از مزایای غلات کامل شما باقی بماند. برای مثال، اگر شما یک مزایای ماهانه 32 oz داشته باشید، خرید یک بسته 26 oz باعث می شود 6 oz از مزایای غلات کامل شما باقی بماند.

برنج قهوه ای

بخرید

شما میتوانید انتخاب نمایید

- هر نوع نام تجاری
- خریطه ها یا بکس ها
- فاقد گلوتن
- فوری یا معمولی
- غیر ارگانیک یا ارگانیک
- انواع: غله جات بسیار دراز، دراز، متوسط یا کوتاه
- هر بسته تا 48 oz



نخرید

- با طعم ها، غذاها یا مصالحه جات اضافه شده
- باسمتی
- سیاه
- قله (بر اساس وزن فروخته می شود)
- جوش دادن در خریطه
- دانه های چیا
- فاررو
- گریتس
- اندازه بسته های خوراک فردی
- یاسمین
- ماهگونی
- برنج مخلوط
- کینوا
- سرخ
- جوانه زده یا سبز شده
- سفید
- وحشی

نکات خریداری

Ounces (oz) روی بسته از مجموع فایده شما کم می شود. برای اطمینان از استفاده کامل از مزایای غلات کامل خود، لطفاً صفحه 33 این رهنما و بروشور "نکات استفاده از مزایای غلات کامل" را مشاهده کنید.

یادداشت: اگر فواید ماهانه 16 oz دارید و برنج قهوه ای فوری 14 oz را انتخاب می کنید، 2 oz فوایدی خواهید داشت که نمی توانید از آنها استفاده کنید.

جو دوسر

بخرید

شما میتوانید انتخاب نمایید

- هر نوع نام تجاری
- خریطه، بکس یا لوله های کاغذی
- فاقد گلوتن
- فوری یا سریع
- غیر ارگانیک یا ارگانیک
- جو سنتی، معمولی یا برش فولادی
- هر بسته تا 48 oz



نخرید

- با طعم ها، غذاها یا مصالحه جات اضافه شده
- بکس ها یا بسته های جداگانه
- قله (بر اساس وزن فروخته می شود)
- گرانولا
- گریتس
- اندازه بسته های خوراک فردی
- لوله های فلزی
- کینوا

نان چپاتی نرم

بخرید

باید باشد

- چپاتی های گندم کامل یا
- چپاتی های جواری ساده، سفید نرم یا زرد

شما میتوانید انتخاب نمایید

- هر بسته تا 48 oz
- نان چپاتی نرم جواری یا آرد جواری
- نان چپاتی گندم سبوس دار
- سودیم پائین
- غیر ارگانیک یا ارگانیک

چپاتی های تایید شده توسط WIC معیارهای تغذیه ای خاصی را برآورده می کنند.

ما اطمینان حاصل می کنیم که چپاتی های ما از غلات کامل باشند:

- چپاتی های گندم کامل ما از آرد گندم کامل 100% تهیه شده اند. ("Whole wheat flour" (آرد گندم کامل) تنها آردی است که در لیست مواد تشکیل دهنده ذکر شده است.)
- چپاتی های جواری ما از آرد ماسا (آرد جواری) آسیاب شده تهیه شده اند.



نخرید

- با طعم ها، غذاها یا مصالحه جات اضافه شده
- 96% گندم سبوس دار
- چپس، کاسه سلاد تاکو، پوسته های تاکو، توستادا یا هر نوع نان چپاتی سخت دیگر
- کاربوهایدریت پایین یا توازن کاربوهایدریت
- نان های چپاتی تهیه شده از غله جات مخلوط، مانند جواری و گندم با هم
- جواری سرخ
- نان های کم چرب یا بدون چربی چپاتی
- جوانه زده یا سبز شده
- ساخت فروشگاه
- نان های چپاتی با لیبل "light" (سبک) یا "lite" (لایت)
- لقمه ها

نکات خریداری

Ounces (oz) روی بسته از مجموع فایده شما کم می شود. برای اطمینان از استفاده کامل از مزایای غلات کامل خود، لطفاً صفحه 33 این رهنما و بروشور "نکات استفاده از مزایای غلات کامل" را مشاهده کنید.

مکرونی گندم سبوس دار

بخرید

باید باشد

تهیه شده از گندم کامل یا گندم دوروم کامل

شما میتوانید انتخاب نمایید

هر بسته تا 48 oz

خریطه ها یا بکس ها

هر نوع

غیر ارگانیک یا ارگانیک

پاستاهای تأیید شده توسط WIC معیارهای تغذیه ای خاصی را برآورده می کنند.

ما اطمینان حاصل می کنیم که پاستاهای ما:

- از آرد گندم کامل و/یا آرد گندم دوروم کامل تهیه شده اند. ("Whole wheat flour" (آرد گندم کامل) و/یا "whole durum wheat flour" (آرد گندم دوروم کامل) تنها آردهایی هستند که در لیست مواد تشکیل دهنده ذکر شده اند.)
- فاقد شکر اضافه شده، چربی، روغن، مواد غذایی، مصالجات یا نمک



بخرید

در اینجا چند مثال از انواع آن آورده شده است:

Angel hair	Penne
Bows	Rigate
نودل تخم مرغی	Rotini
Elbow	Shell
Fettuccine	اسپاگتی
Fusilli	مارپیچ
لازانيا	ورمیشل
Linguine	Ziti

نخرید

- با طعم ها، غذاها یا مصاله جات اضافه شده 51% غله جات سبوس دار یا گندم سبوس دار گندم سیاه
- فله (بر اساس وزن فروخته می شود) تازه
- فاقد گلوتن
- غله مخلوط
- چند رنگه
- بدون جوش، بدون آب کشی
- یخچالی
- پاستای برنج
- آرد سمولینا
- جوانه زده یا سبز شده
- سبزیجات

نکات خریداری

Ounces (oz) روی بسته از مجموع فایده شما کم می شود. برای اطمینان از استفاده کامل از مزایای غلات کامل خود، لطفاً صفحه 33 این راهنما و بروشور "نکات استفاده از مزایای غلات کامل" را مشاهده کنید.

نان گندم سبوس دار

بخرید

باید باشد

گندم کامل یا غلات کامل

شما میتوانید انتخاب نمایید

هر نوع نام تجاری

هر بسته تا 48 oz

قرص کامل و توتنه شده

سودیم پائین

غیر ارگانیک یا ارگانیک

بدون قند

نان های تأیید شده توسط WIC معیارهای تغذیه ای خاصی را برآورده می کنند.

ما اطمینان حاصل می کنیم که نان های ما:

- لیبل "100% whole wheat" (نان 100% سبوس دار) داشته باشد
- و/یا حداقل 50% از وزن آن شامل غلات کامل باشد



مثال هایی از غلات کامل عبارتند از: آرد گندم کامل، آرد جو دو سر کامل، آرد جواری کامل، و دانه های کامل ارزن.

نکات خریداری

Ounces (oz) روی بسته از مجموع فایده شما کم می شود. برای اطمینان از استفاده کامل از مزایای غلات کامل خود، لطفاً صفحه 33 این راهنما و بروشور "نکات استفاده از مزایای غلات کامل" را مشاهده کنید.

نخرید

- با طعم ها، غذاها یا مصاله جات اضافه شده آرتیسان یا گورمت (نان هایی که در دسته های کوچک پخته می شوند)
- نان ها در پلاستیک پیچانیده نشده اند
- نان ها با لیبل "light" (سبک) یا "lite" (لایت) نان شیرین
- گندم میده شده
- شیرینی مافین انگلیسی
- فیبر اضافی
- فرانسوی
- خمیر یخ زده یا خشک شده
- فاقد گلوتن
- خمیر ترش
- جوانه زده یا سبز شده
- ساخت فروشگاه
- مخلوط نان خام
- توتنه نشده

نکات خریداری

در اینجا مثالی از لیست مواد تشکیل دهنده برای یک نان غلات کامل تأیید شده آمده است: اولین ماده غلاتی که در فهرست مواد آمده، غله "whole" (کامل/سبوس دار) است.

INGREDIENTS: WHOLE WHEAT FLOUR, WATER, YEAST, BROWN SUGAR, VITAL



INGREDIENTS: WHOLE WHEAT FLOUR, WATER, YEAST, BROWN SUGAR, VITAL WHEAT GLUTEN, CONTAINS 2% OR LESS OF EACH OF THE FOLLOWING: SALT, DOUGH CONDITIONERS (SODIUM STEAROYL LACTYLATE, CALCIUM STEAROYL LACTYLATE, MONO- AND DIGLYCERIDES, CALCIUM PEROXIDE, CALCIUM IODATE, DATEM, ENZYMES, ASCORBIC ACID), SOYBEAN OIL, VINEGAR, CULTURED WHEAT FLOUR, MONOCALCIUM PHOSPHATE, CITRIC ACID, SODIUM CITRATE, SOY LECITHIN, NATAMYCIN (TO RETARD SPOILAGE), CONTAINS WHEAT AND SOY.

نان همبرگر و هات داگ گندم سبوس دار

نخرید	بخرید
با طعم یا مصاله جات اضافه شده نان های آرتيسان یا گورمت (پخته شده در دسته های کوچک)	باید باشد گندم کامل یا غلات کامل
نان ها در پلاستیک پیچانیده نشده اند	شما میتوانید انتخاب نمایید هر نوع نام تجارتي هر بسته تا 48 oz غير ارگانیک یا ارگانیک روی آن دانه پاشیده شده
نان ها با لیبل "light" (سبک) یا "lite" (کم) نان شیرین	نان های ساندویچ تأیید شده توسط WIC معیارهای تغذیه ای خاصی را برآورده می کنند.
شیرینی مافین انگلیسی فیبر اضافی	ما اطمینان خاص می کنیم که نان همبرگر و هات داگ گندم سبوس دار ما:
نان های شب، نان فرانسوی، یا نان های هوگی یا رول ها	• لیبل "100% whole wheat" (نان 100% سبوس دار) داشته باشد
خمیر یخ زده یا خنک شده فاقد گلوتن	و/یا
خمیر ترش	• حداقل 50% از وزن آن شامل غلات کامل باشد
جوانه زده یا سبز شده ساخت فروشگاه	مثال هایی از غلات کامل عبارتند از: آرد گندم کامل، آرد جو دو سر کامل، آرد جواری کامل، و دانه های کامل ارزن.
	 
	رهنمایی های خریداری برای مشاهده نمونه ای از لیست مواد تشکیل دهنده نان های سبوس دار به صفحه 37 مراجعه کنید. Ounces (oz) روی بسته از مجموع فایده شما کم می شود. برای اطمینان از استفاده کامل از مزایای غلات کامل خود، لطفاً صفحه 33 این رهنما و بروشور "نکات استفاده از مزایای غلات کامل" را مشاهده کنید.



WASHINGTON STATE DEPARTMENT OF HEALTH
WIC PROGRAM

1-800-841-1410
www.doh.wa.gov/WICfoods

این یک نهاد فراهم کننده فرصت برابر می باشد. اداره Washington WIC تبعیض قائل نمی گردد.



DOH 960-278 December 2024 Dari

برای درخواست این سند به فارمت دیگری، لطفاً به این شماره 1-800-841-1410 زنگ بزنید. مشتریان کر یا افرادی که در بخش شنوایی مشکل دارند، لطفاً به شماره 711 (Washington Relay) زنگ بزنند یا به این آدرس WIC@doh.wa.gov ایمیل ارسال کنند.